

УДК 159.91

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Р.А. Раевич, 2 курс,**Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент**Полесский государственный университет*

Актуальность. Процесс быстрого старения населения в Республике Беларусь создает сложную демографическую проблему. В связи с экономическими проблемами, не позволяющими предоставить людям пенсионного возраста льготное, а в некоторых случаях бесплатное оздоровление, назрел вопрос о методах сохранения высокой работоспособности и продлении активной жизни посредством использования физических упражнений, благоприятно влияющих на здоровье лиц пожилого возраста [1,2,3].

Цель исследования: определить степень вовлеченности населения пожилого возраста г. Пинска в систематических занятиях физическими упражнениями, а также мотивы, побуждающие их к физкультурно–оздоровительной деятельности.

Методы исследования: основным методом исследования являлось анкетирование. Для обработки цифрового материала, полученного в ходе исследования нами были использованы методы математической статистики.

Результаты исследования В процессе проведенного исследования нами было опрошено 30 лиц пожилого возраста, проживающих в городе Пинске, из них 17 женщин и 13 мужчин, средний возраст их составил 61 и 65 лет соответственно. Опрос проводился по разработанной нами анкетировующей программе, включающей в себя шесть последовательно–логичных вопросов. При обработке полученных результатов, было выявлено следующее:

– 75% лиц пожилого возраста относятся к занятиям физическими упражнениями положительно, 18% относятся к ним нейтрально и 7% – отрицательно (таблица 1);

Таблица 1– Отношение людей пожилого возраста к занятиям физическими упражнениями

Возраст	ответ, %		
	положительно	нейтрально	отрицательно
60–70	75	18	7

– с тем, что занятия физическими упражнениями в пожилом возрасте являются жизненно необходимыми, согласились 79%, 21% таковыми их не считают;

– анализируя регулярность занятий физическими упражнениями, мы установили следующее: 61% респондентов занимаются регулярно (трижды в неделю), 29 % занимаются периодически (1 раз в 1–2 недели) и 10% не занимаются вообще (рисунок 1);

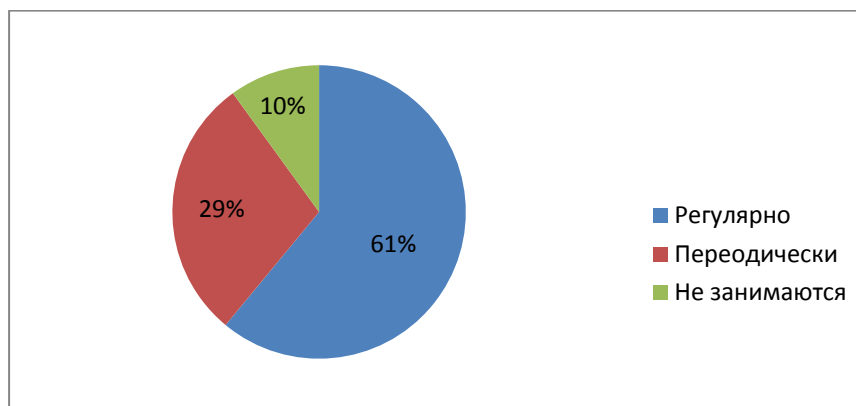


Рисунок – Регулярность занятий физическими упражнениями людей пожилого возраста

– основным фактором формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями для 63% лиц пожилого возраста послужили средства массовой информации, для

6% – настоятельные рекомендации родственников и знакомых, имеющих опыт систематических самостоятельной и организованной физкультурно–оздоровительной деятельности, для 31% – внутренний стимул, основанный на осознании необходимости ведения здорового образа жизни для улучшения состояния здоровья, физической и умственной работоспособности, повышения качества жизни (таблица 2);

Таблица 2 – Факторы, повлиявшие на формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями у лиц пожилого возраста

Возраст	ответ, %		
60–70	средства массовой информации	рекомендации родственников и знакомых	внутренний стимул
	63	6	31

– в ходе анализа ответов на вопрос о самочувствии занимающихся после занятий физическими упражнениями, выявлено следующее: 82% респондентов отметили положительный эффект от воздействия упражнений (нормализуется давление, уходит лишний вес, проходит боль в нижних конечностях, у оставшихся 18% положительный эффект менее выражен и наблюдается прогрессивно нарастающая усталость, головная боль и головокружение. Это, на наш взгляд, может быть связано с отсутствием индивидуального подхода в процессе занятий, несовершенной методикой их проведения, нарушением гигиенических норм (режим дня, питание чередование нагрузок и отдыха и т.д.) самими занимающимися.

На наш взгляд, данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при организации физкультурно – оздоровительной работы с людьми пожилого возраста.

Список использованных источников

1. Потемкин, Н.С, Крутько В.Н. Возможность увеличения продолжительности здоровой жизни / Н.С Потемкин, В.Н. Крутько // Физиология человека, –1996, – т. 22, – № 5, – С. 123 – 127.
2. Фролькис, В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни / В.В. Фролькис. – Л.: Наука, 1988. – С. 203 – 207.
3. Царик, А.В. Некоторые аспекты стратегии активного долголетия / А.В. Царик //Теория и практика физической культуры, – 2002. – № 4. – С. 40 – 43.